



Full fart med gymstick laurdag ettermiddag, leia av Elin Harestad frå Stavanger. Det var 20 deltakarar. Tilsaman var 92 med på seks parti. (Foto: Ola Matti Mathisen)

**Trim- og dansehelga til turngruppa i Aktivitetshuset vart ein stor suksess. Oppslutnaden var gode både fredag og laurdag og arrangementet fristar absolutt til eit nytt neste år, konkluderar leiar Hege Lekva. Det deltok tilsaman 92 på dei forskjellige partia, men mange av dei som var med i gymstick var også med i aerobic etterpå. Dei trena med andre ord i tre og ein halv time!**

Det einaste Hege beklagar er at så få gutar var med. Dei deltok gutar berre i danseleik og gruppa for 1.-4. klasse og Hege trur at det må eit anna og kanskje "tøffare" tilbod til for å lokka dei til deltaking. Kanskje kan breakdance vera løysinga?

- Det meldte seg på deltakarar heilt fram til dei forskjellige partia skulle i aksjon, og eg har fått berre positive tilbakemeldingar, seier Hege.

Eit spanande nytt innslag var det der dei nytta gymstick. Det er ein morosam og inspirerande treningsform med øvingar som styrkjer, strekkjer og formar kroppen, forbetrar balansen og styrkar den djuptliggjande muskulaturen.

Elin Harestad frå Stavanger instruerte i bruken av gymstick og ho hadde også ansvaret for aerobic-instruksjonen.

Ingeborg Dugstad Sanders, som underviser i dans både på Sunnhordland Folkehøgskule og i kulturskulen i Kvinnherad, hadde leiinga av dei andre partia.

Hege er imponert over dei to innleigde instruktørane og nemner mellom anna Dugstad Sanders si evne til å få dei yngste (3-5 år) med seg i danseleiken.

Dei eldre leia ho i dans med elementer både frå jazz, moderne dans og streetdance.

Her er deltakartala:

Dans:

1.-4. klasse: 12

8.-10., vidaregåande og vaksne 17  
5.-7. klasse 11  
Danseleik (3-5 år): 17  
Gymstick: 20  
Aerobic 15

Av Ola Matti Mathisen



Instruksjon ved Ingeborg Dugstad Sanders for deltakarar frå 5. til 7. klasse. (Foto: Ola Matti Mathisen)